Vaata lisaks:

Käesolev materjal põhineb Eesti toitumis- ja liikumissoovitustel. Põhjalik ülevaade spetsialistidele on leitav www.terviseinfo.ee/et/toitumissoovitused. Lühikokkuvõte neist soovitustest on raamatus „Tervislik toitumine". Toitude toitainelised koostised pärinevad peamiselt NutriData (http://tka.nutridata.ee) ja Fineli (fineli.fi) andmebaasidest.

Rohkem infot
toitumine.ee

Lihtsad soovitused tervislikuks toitumiseks

Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

SÜÜA VÕID KÕIKE

Ei ole olemas supertoite, toitumiskavasid või imevahendeid, mis tooksid tervise või kaalulanguse ilma selleks vaeva nägemata. Samas on olemas kindlad põhitõed, mida silmas pidades oled tervem ja tegusam.

Ükski toit ei ole kasulik või kahjulik, tervislik või ebatervislik, kõik sõltub kogusest ja sagedusest. Oluline on kogu toitumine ja eluviis tervikuna.

Söömisel lähtu neljast põhimõttest

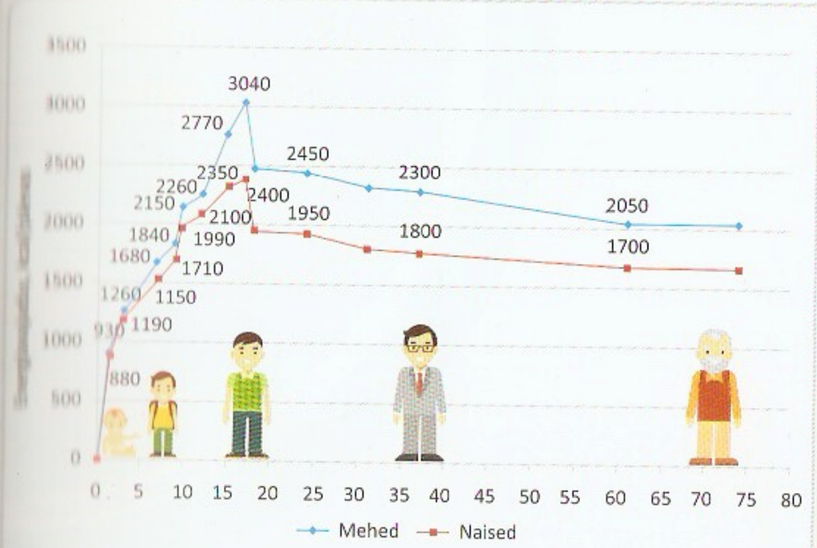
- **vastavalt vajadusele**
- **tasakaalustatult**
- **mõõdukalt**
- **mitmekesiselt**

Vastavalt vajadusele

Toidust saab meie organism vajalikke toitaineid ja energiat. Nende vajadus sõltub:

- vanusest
- soost
- eluviisist
- tervise seisukorrast
- paljudest teistest teguritest

Energiat kulub põhiainevahetusele (s.o hingamiseks, toidu seedimiseks, mõtlemiseks, südame tööks jne), kuid seda läheb vaja ka liikumiseks. Näiteks on teismelise energiavajadus suurem kui vanemas eas inimese oma, raseduse ja rinnaga toitmise ajal suureneb osade toitainete vajadus, füüsiliselt aktiivse inimese energiavajadus on suurem kui kontoritöö tegijal. Keskmiseks päevaseks energiavajaduseks loetakse naistel 2000 kcal ja meestel 2600 kcal.



Keskmine päevane energiavajadus sõltuvalt vanusest ja soost

Tasakaalustatult

Tähtis ei ole mitte ainult energia, mida toidust saadakse, vaid ka see, et energia tuleks erinevatest toitainetest ning nende suhe oleks omavahel tasakaalus.

Kui suur osa energiast peaks tulema valkudest, rasvadest ja süsivesikutest ning näiteid valgu-, rasva- ja süsivesikuterikastest toitudest

Mõõdukalt

Levinud on ütlemine, et kõik maitsev on kas tervisele kahjulik või teeb paksuks. Tegelikult ei ole asi nii hull, süüa võib kõike, kuid jälgi söödavaid koguseid ja söömise sagedust. Mõnda toitu võib süüa tihti ja suuremates kogustes, teist harvem ja väiksemates kogustes. Eriti tagasihoidlik tasub olla väga soolaste, magusate ja rasvaste toitude ning alkoholiga.

Mitmekesiselt

Mitmekesisus tähendab valikuid nii ühe toidugrupi sees kui ka toidugruppide vahel. Varieeri oma valikud ka eri tootjate ja kaubamärkide vahel, näiteks söö ühel nädalal üht ja teisel nädalal teist leiba.

Süües mitmekesiselt, võid olla kindel, et saad kõiki vajalikke toitaineid, organism on tervem ja täidab oma ülesandeid. Toitude varieerimine on oluline ka selleks, et saada võimalikult vähe lisaaineid ehk n-ö E-aineid (nt naatriumglutamaat) ja ka saasteaineid (nt raskmetallid).

TOIDUPÜRAMIID

Selgema ülevaate saamiseks toidugruppidest ja nende proportsioonidest kasutatakse toidupüramiidi. Voldiku lõpuosast leiad ka liikumispüramiidi, mis juhib tähelepanu õigetele liikumisharjumistele.

Soovituste andmisel on eeldatud, et inimene sööb toite kõikidest toidugruppidest, alkoholi tarvitab mõõdukalt või üldse mitte, ei suitseta, on aktiivse eluviisiga, puhkab piisavalt ning tal puuduvad kroonilised haigused.

Toidupüramiid on koostatud nii, et see näitab, kui palju peaks nädalas sööma inimene, kes kulutab päevas umbes 2000 kcal energiat.

SOOVITUSLIK EESTI ELANIKU NÄDALA TOIDULAUD

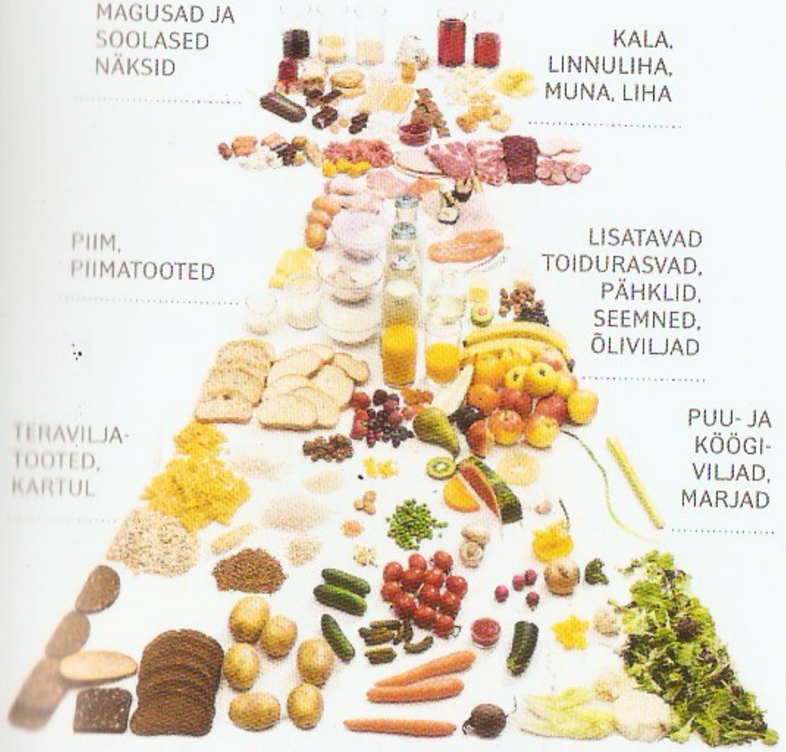
Nädala näitlik toidukogus 2000 kcal energiavajaduse korral

Eesti toidusoovitustes on toidud jaotatud **viide põhigruppi**, millest igapäevaselt võiks midagi süüa:

1. tärkliserikkad toidud – teraviljatooted ja kartul
2. puu- ja köögiviljad, marjad
3. piim ja piimatooted
4. kala, linnuliha, muna, liha ja nendest valmistatud tooted
5. lisatavad toidurasvad, pähklid, seemned ja õliviljad

Nädala jooksul varieeri tarbimist ka toidugruppide sees, näiteks süües erinevaid putrusid. Lisaks neis toidugruppides olevatele toitudele tarbivad inimesed ka tooteid, mis ei ole toitumise seisukohalt vajalikud, näiteks maiustused – ja mida peaks seetõttu sööma võimalikult vähe ja harva.

TEGELIK EESTI ELANIKU NÄDALA TOIDULAUD



Keskmiselt 2000 kcal tarbinud täiskasvanud inimese nädalane toidukogus
Rahvastiku toitumise uuring 2014

Enamik inimesi peaks:

- sööma rohkem täisteratooteid (leib, pudrud)
- sööma rohkem köögivilju, sh kaunvilju
- sööma rohkem erinevaid puuvilju ja marju
- asendama magusad piimatooted maitsestamata variantidega
- sööma vähem sea- ja veiseliha (eelkõige neist valmistatud küllastunud rasvhapete- ja soolarikkaid tooteid)
- sööma rohkem värskest, jahutatud või külmutatud kalast valmistatud roogi
- sööma rohkem pähkleid-seemneid
- sööma vähem magusaid ja soolaseid näkse
- asendama suhkrurikkad karastus- ja mahlajoogid puhta veega
- liikuma märgatavalt rohkem

Eesti toidusoovitustes kasutatakse toidukoguste soovituste andmisel mõõtühikuna portsjone, mis on välja arvutatud lähtuvalt energia- ja toitainete soovitustest ning igapäevastest majapidamismõõtudest.

Näiteid toidugruppide toitudest, mida võiks süüa iga päev

KÖÖGIVILJU
naine 3–5 portsjonit
mees 4–7 portsjonit
1 portsjon on:
- ~2 spl kaunvilju
- peotäis (100 g) teisi köögivilju

PUUVILJU JA MARJU
naine 2–3 portsjonit
mees 3 portsjonit
1 portsjon on:
- peotäis (100 g) puuvilju või marju

ÕLI, VÕIDERASVU
naine 5 portsjonit
mees 6–7 portsjonit
1 portsjon on:
- 1 tl (5 g) võid
- 1 tl (5 g) õli

Üheks portsjoniks on näiteks:

- üks viil rukkileiba või sepikut
- üks keskmise suurusega kartul
- peotäis puu- või köögivilju
- umbes 30 grammi liha
- klaas piima
- üks muna
- üks supilusikatäis pähkleid

Lisas leheküljel 24–25 on toodud ligikaudsed soovituslikud toidugruppide portsjonid päeva kohta. Toitude portsjonite täpsed suurused leiad veebilehelt toitumine.ee.

Ka toidupüramiidil on näha ligikaudsed proportsioonid, kui palju toite võiks nädalas ühest või teisest toidugrupist süüa. Seda järgides saab organism õiges vahekorras ja vajalikul hulgal valke, rasvu, süsivesikuid, vitamiine, mineraal- ning kiudaineid.

Kõik toidupüramiidi viis põhitoidugruppi on mitmekesise ja tasakaalustatud toitumise seisukohast võrdselt olulised. Osasid toite söö igapäevaselt, teiste toitude kogused jaota nädala peale.

LEIBA, SEPIKUT, TERASAIA
naine 3–4 portsjonit
mees 4–6 portsjonit
1 portsjon on:
- ~1 viil (30–50 g)

SÖÖ IGA PÄEV

PUTRU, KEEDETUD TERAVILJU
naine 2–4 portsjonit
mees 3–6 portsjonit
1 portsjon on:
- 1 dl (100 g) veega keedetud putru
- 1 dl (70 g) keedetud makarone

PIIMATOOTEID
naine 2–3 portsjonit / mees 3 portsjonit
1 portsjon on:
- 1 klaas (200 g) piima, keefiri, maitsestamata jogurtit
- 2–4 (20–40 g) viilu juustu
- 1–1,5 dl (100–150 g) maitsestamata kohupiima või kodujuustu

Näiteid toidugruppide toitudest, mida võiks jagada nädala peale

- ~10 kartulit
- vähemalt:
  150 g rasvasemat kala
  150 g lahjemat kala
- ~4 muna
- maksimaalselt näiteks:
  450 g linnuliha
  200 g sea- või veiseliha
- seemneid, pähkleid ~15 spl

Näiteid, kui suur on üks magusate ja soolaste näkside portsjon

- 100 ml limonaadi, mahlajooki või muud magusat jooki
- 2 tl suhkrut
- 1 tl mett
- 1 spl moosi
- 1/3 kohukest
- 1 küpsis
- väike amps kooki
- 1 komm
- väike tükk saiakest
- killuke halvaad
- 2 väikest šokolaadiruutu
- 7–10 g popkorni
- 7–10 g kartulikrõpse
- 7–10 g küüslauguleibu

Magusaid ja soolaseid näkse söö nii vähe ja nii harva kui võimalik, päevas maksimaalselt 4 portsjonit.

TOIDUGRUPID

Road koosnevad enamasti eri toidugrupi toiduainetest. Seega tuleks näiteks arvestada pudru valmistamisel kasutatud piim piimatoodete ja rasv lisatavate toidurasvade portsjonite hulka. Salati valmistamisel kasutatud õli tuleks samuti arvestada lisatavate toidurasvade portsjonite hulka, aga hapukoor piimatoodete hulka. Seda põhimõtet arvesta kõikide roogade puhul.

1. TÄRKLISERIKKAD TOIDUD – TERAVILJATOOTED JA KARTUL

Teraviljad ja kartul on head süsivesikute, eriti tärklise allikad, seepärast tuleb siit grupist ka umbes pool saadavast energiast. Siit grupist saab inimene ka suurema osa kiudainetest. **Kui sööd siit grupist portsjone vähem, peaksid suurendama köögiviljaportsjonite arvu.**

Mida tähele panna?

- Eelista täistera-, rukki-, seemneleiba, sepikut ja terasaia tavalisele leivale ja saiale
- Eelista tatrast, kaerast, hirsist, odrast, rukkist või mitmeviljasegust tehtud putrusid mannapudrule, riisile ja makaronidele
- Tugevalt praetud ja frititud kartulitele eelista keedetud kartulit või kartuliputru

2. PUU- JA KÖÖGIVILJAD, MARJAD

Puu- ja köögiviljadest saab vitamiine (nt C-vitamiini, folaate) ja mineraalaineid (nt kaaliumi, magneesiumi), samuti vett ning kiudaineid. Paljud kaunviljad on lisaks head valkude, raua, tsingi, B-grupi vitamiinide (v.a B_{12}) ja tärklise allikad.

Arvesta nii värskelt söödud kui toitude koostisest (nt salatist, hautisest, vormiroast kui ka supist) saadud vilju.

Toidusoovituste järgi ei arvata siia gruppi:

- kartulit, mis on tärkliserikaste toitude grupis
- oliive ja avokaadot, mis on lisatavate toidurasvade, pähklite, seemnete ja õliviljade grupis

- moosi, nektarit ja mahlajooki, mis on suhkru, magusate ja soolaste näkside grupis

Mida tähele panna?

- Umbes pool köögiviljadest söö kuumtöödeldult
- Tööstuslikult valmistatud puuvilja- ja marja-mahladele ei ole üldjuhul lubatud lisada suhkrut, ent kuna nad sisaldavad n-ö looduslikke suhkruid, annavad nad üsna palju energiat. **Mahla ei ole soovitatav juua üle paari klaasi nädalas.** Sage mahlajoomine ei ole soovitatav ka hammaste tervise seisukohast. Seepärast eelista joogiks puhast lisanditeta vett
- Seened on energiavaesemad kui enamik köögivilju ning neis sisalduvad valgud on üsna raskesti seeditavad. Ka teiste toitainete osas kipub seente toiteväärtus olema väiksem, sellepärast ei ole soovitatav neid väga sageli ega suures koguses süüa

3. PIIM JA PIIMATOOTED

Piim ja piimatooted on head valkude, rasvade, vitamiinide (nt A-vitamiin ja B-grupi vitamiinid) ja kaltsiumi allikad. Rikastatud piimatoodetes on ka D_3-vitamiini. Piimavalgud sisaldavad kõiki inimorganismi jaoks asendamatuid aminohappeid. Piimas sisaldub piimasuhkrut ehk laktoosi. Piimarasvad on rakkude oluline ehitusmaterjal ning energiaallikas, eriti kasvava ja areneva organismi jaoks.

Toidusoovituste järgi ei arvata siia gruppi:

- võid, mis on lisatavate toidurasvade grupis
- väga magusaid ja/või rasvaseid piimatooteid, (nt kohuke, puding, jäätis, kondenspiim), mis on suhkru, magusate ja soolaste näkside grupis

Kahjuks sisaldavad mõned piimatooted, näiteks magustatud jogurtid ja kohupiimakreemid, ka üsna suures koguses lisatud suhkruid. **Seetõttu tuleb magusate piimatoodete söömisel arvestada lisaks juurde maiustustegrupi portsjonid.** Olenevalt tootest tuleks 100 g kohta arvestada juurde üks magusaportsjon.

Mida tähele panna?

- Eelista magustamata piimatooteid

4. KALA, LINNULIHA, MUNA, LIHA JA NENDEST VALMISTATUD TOOTED

Kala

Kalavalgud on hea aminohappelise koostisega. Umbes 200 grammi kuumtöödeldud lõhet või 100 grammi räime annab kahe päeva vajaliku D_3-vitamiini koguse. Rasvased kalad ja osa kalatooted, eelkõige tursamaks, sisaldavad suures koguses A-vitamiini. Kalades ja mereandides on ka teisi organismile vajalikke vitamiine (nt E-, B_{12}-vitamiin) ja mineraalaineid (nt kaltsium, seleen, jood). Rasvased ja väga rasvased kalad on peamised oomega-3-rasvhapete allikad.

Rasvu, mida leidub kalades, ei peaks kartma – enamik meist peaks kala rohkem sööma.

Esineb väärarvamust, et loomset päritolu rasvad on halvad ja taimset päritolu head. Tegelikult tuleks vaadata rasvade koostist lähemalt. Näiteks kalades on just palju organismile vajalikke polüküllastumata, eriti oomega-3-rasvhappeid, mistõttu ei saa väita, et loomset päritolu rasvad oleksid halvad.

Mida tähele panna?

- Töödeldud kala valides eelista väiksema soolasisaldusega tooteid. Veelgi parem on toit valmistada ise värskest või külmutatud kalast
- Kalamari ja krevetid on kolesterioolirikkad

Linnuliha ja liha

Linnulihas, sea- ja veiselihas on organismile soodne aminohapete vahekord ja olemas kõik asendamatud aminohapped. Liha ja lihatooted, eriti rupskid, on väga hea hästiimenduva raua allikas. Maks on ka hea A- ja B_{12}-vitamiini allikas. Samas sisaldavad rupskid palju kolesterooli. Paljud lihad sisaldavad arvestatavas koguses erinevaid B-grupi vitamiine (näiteks B_6 ja B_{12}) ning tsinki ja seleeni.

Mida tähele panna?

- Eelista väherasvast linnuliha
- Söö vähem sea- ja veiseliha ning neist valmistatud tooteid nagu sinke, vorste jne
- Liha valmistades ära seda liialt töötle
- Maksa söö maksimaalselt mõned korrad kuus, kuna maksa võivad koguneda ka mitmed kahjulikud ained (nt raskmetallid)

Muna

Munad sisaldavad hästiomastuvaid valke (sh asendamatuid aminohappeid), rasvu, vitamiine (näiteks A, D_3, folaadid) ja mineraalaineid (nt raud, jood). Munade kolesteroolisisaldus on üsna kõrge, kuid seda sisaldab vaid munakollane.

5. LISATAVAD TOIDURASVAD, PÄHKLID, SEEMNED JA ÕLIVILJAD

Siin toidugrupis on kõige energiarikkamad toidud.

Pähklid ja seemned sisaldavad suhteliselt palju rasvu, peamiselt organismile vajalikke küllastumata rasvhappeid. Lisaks suurele rasvasisaldusele on pähklid-seemned ka head kiudainete, vitamiinide ja mineraalainete allikad.

Või sisaldab palju küllastunud rasvhappeid ja A-vitamiini. Mõned margariinid ja rasvavõided võivad olla vitamiinidega rikastatud.

Õlid sisaldavad lisaks rasvadele, eriti küllastumata rasvhapetele, ka rikkalikult E-vitamiini.

Ei saa öelda, et mingi konkreetse rasva kasutamine on ainuõige. Ka siin tuleks lähtuda mitmekesisuse põhimõttest. Näiteks ka taimset päritolu rasvade hulgas leidub väga suure küllastunud rasvhapete sisaldusega rasvu – kookos- ja palmirasv. Küllastunud rasvhapped ei ole organismile esmavajalikud ning neid võiks pigem saada vähem.

Mida tähele panna?

- Õlid võib tootmisviisi järgi jaotada külmpressituteks ning rafineerituteks. Külmpressitud õli on rafineeritud õlist vitamiinirikkam ja sobib hästi salatite valmistamiseks
- Praadimiseks sobib paremini puhastatud ehk rafineeritud õli, kuna külmpressitud õlides võivad kõrgel temperatuuril tekkida vähkkasvajaid tekitavad ained

Mitte ühtegi õli ei tohi toidu valmistamisel kuumutada suitsemiseni!

SUHKUR, MAGUSAD JA SOOLASED NÄKSID

Siia gruppi kuuluvad toidud annavad palju energiat, võivad sisaldada palju suhkrut, soola või rasva. Need toidud ei anna oluliselt kiudaineid, vitamiine, mineraalaineid, asendamatuid aminoega rasvhappeid. Kui siiski soovid siit grupist toite süüa, tarbi neid väga piiratud koguses.

ALKOHOL

Alkohol ei ole organismi elutegevuseks vajalik.

Kuigi väidetakse, et näiteks punane vein väikestes kogustes on kasulik, siis sellest saadav kasu ei kaalu üles kahju, mida alkohol võib tekitada.

Kui inimene siiski tarvitab alkoholi, siis peavad kogused jääma mõõdukaks ning igasse nädalasse peab jääma vähemalt kolm alkoholivaba päeva.

Näiteks naisterahvas ei tohi juua päevas üle 200 ml veini või üle 500 ml õlut, meesterahvas vastavalt 400 või 1000 ml. Antud koguseid ei tohi summeerida ning korraga ära juua.

Alkoholi ei tohi üldse tarvitada lapseootel naised. Samuti mitte lapsed ega noorukid, sest see pärsib nende aju arengut.

Alkoholi tarvitamisel pead vähendama energia saamist maiustuste, magusate ja soolaste näkside portsjonite vähendamise arvelt.

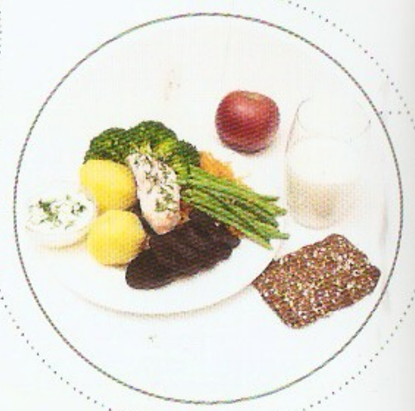
Alkoholi kestev ja liigne tarvitamine on paljude terviseprobleemide oluline riskifaktor ning sellest saadav ülemäärane energia tõstab kehakaalu.

KUIDAS TOIDUPÜRAMIIDI MISI IGAPÄEVASÖÖMISES

Näitlikud päevased toidukogused jaotatuna toidukordadele

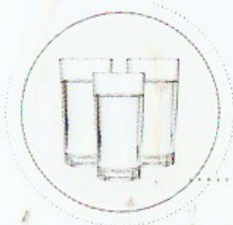
Hommikusöök u 20–25% energiast

Lõunasöök u 25–30% energiast



Ooted kokku kuni 25% energiast

Õhtusöök u 25–30% energiast



Tasub meeles pidada, et lisaks toitumisele tuleb tervise hoidmiseks ka piisavalt vett juua, liikuda ning puhata. Täiskasvanud inimene peaks iga päev jooma 2–3 klaasi puhast vett.

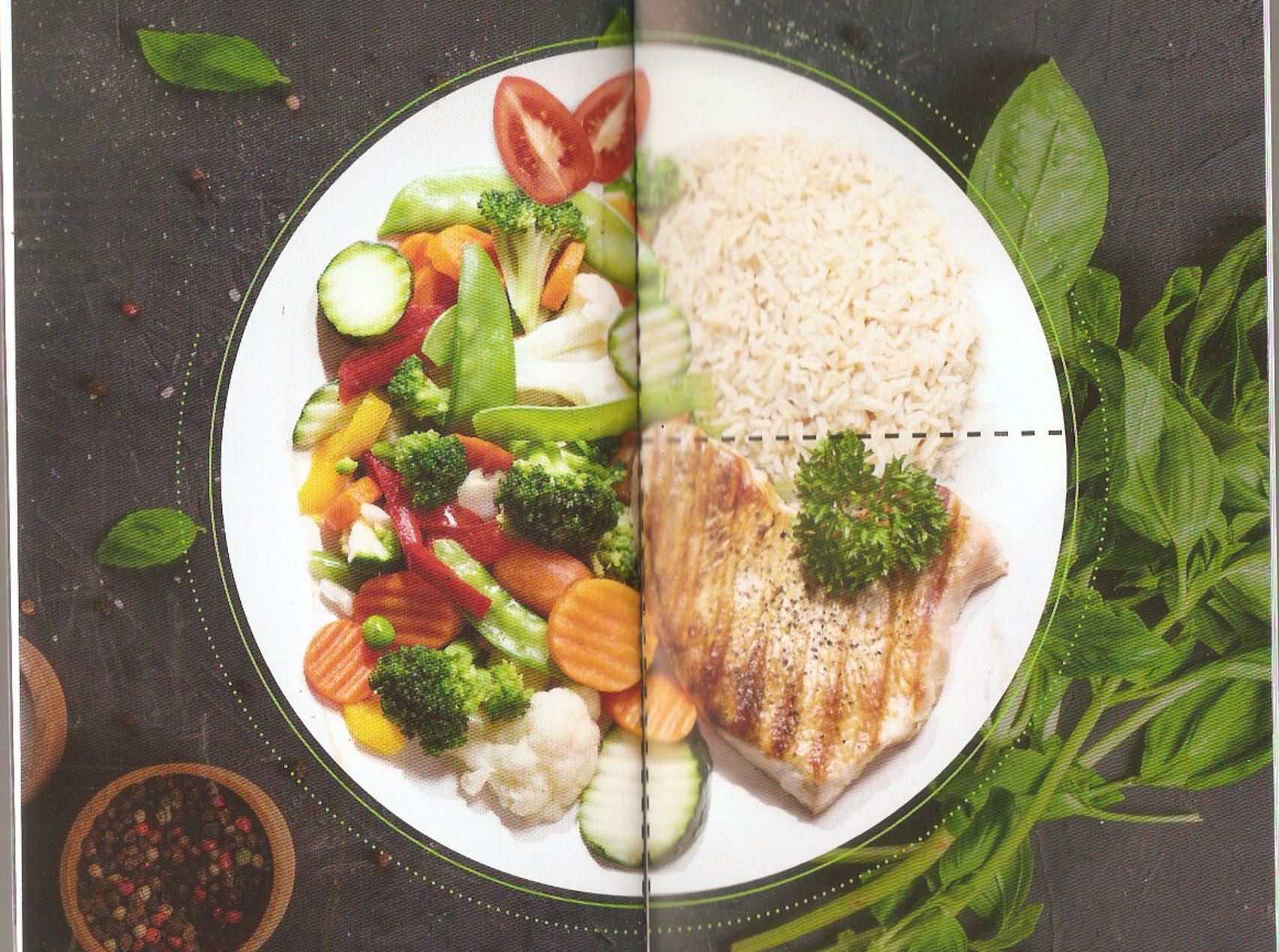
JA PORTSJONITE TEAD-KASUTADA?

Toit	Kogus, g
HOMMIKUSÖÖK	
Neljaviljapuder banaani ja mustade sõstardega	250/50/50
Teratasku juustuga	35/10
Kohv suhkruga	200/10
LÕUNASÖÖK	
Lõhe, maitsestamata jogurt, kartulid, brokoli, peet, porgand, Türgi oad	50/50/200/100/100/50/50
Täisteraleib	50
Keefir	200
Õun	150
OODE	
Maitsestamata jogurt, banaan, kaerahelbed, India pähklid, tume šokolaad	250/50/10/10/15
ÕHTUSÖÖK	
Salat: kanafilee, keedetud muna, jääsalat, kodujuust, tomat, kõrvitsaseemned, oliiviõli	70/30/50/50/100/10/10
Sepik võiga	25/5
Tee meega	250/10
PÄEVA JOOKSUL	
Vesi	3 klaasi (min 600 ml)

Suurema naatriumisisaldusega mineraalvett joo ainult siis, kui oled palju higistanud. Maitsestatud veed ja vitamiinidega rikastatud veed sisaldavad lisatud suhkruid või magusaineid ning ei ole mõeldud janujoogiks.

Igapäevase lõuna- ja õhtusöögi praetaldriku kombineerimisel tuleks lähtuda **taldrikureeglist:**

- erinevad salatid või kuumtöödeldud köögiviljad peaksid moodustama koguseliselt poole taldrikust
- põhitoit nagu kala või (linnu)liha võiks moodustada umbes veerandi
- lisand, näiteks riis, kartul, tatar, makaronid vms, peaks moodustama ülejäänud veerandi



Lisaks tervislikule söömisele on vajalik ka piisav liikumine.

LIIKUMISPÜRAMIID

ISTUVAD TEGEVUSED

Väldi istuvat eluviisi. Kodus vähenda istudes ja ekraanide taga veedetud aega. Kui pead töö tõttu olema sundasendis, tee võimlemis- ja sirutuspause. Lihaseid ja liigeseid lõdvestades vähendad sundasendist tingitud terviseriske.

JÕU-, VENITUS- JA TASAKAALUHARJUTUSED

Jõuharjutusi tee peamistele lihasrühmadele, nagu kere-, käe- ja reielihased.

Venitus- ja sirutusharjutused, samuti jooga, sobivad lihaste ning teiste kudede elastsuse säilitamiseks ja arendamiseks.

Tee venitusharjutusi alati pärast jõuharjutusi.

Tasakaaluharjutused aitavad säilitada keha asendit, vältida kukkumisi ning parandada koordinatsiooni ja lihaste koostööd.

AEROOBSED TEGEVUSED

Leia endale meelepärane iganädalane liikumisharrastus. Planeeri igasse nädalasse 2–3 intensiivset treeningkorda kestusega 20–60 minutit. Liigu looduses või osale rühmatreeningutes, mis kestavad nädalas kokku 150 minutit.

LIIKUV ELUVIIS

Püüa teha oma igapäevased käigud jala või jalgrattaga. Kui see pole võimalik, planeeri oma aega nii, et liiguksid aktiivselt vähemalt 30 minutit.

Lisa. Mitu portsjonit eri toidugruppidest võiks täiskasvanud naine või mees päevas süüa?

	Portsjoneid päevas		Ühe portsjoni energia-kogus, kcal
	Naine 2000 kcal*	Mees 2600 kcal*	
Teraviljatooted, leib, kartul	7–9	**10–14**	75
Leib, sepik	3–4	4–6	
Pudrud, keedetud teraviljad	2–4	3–6	
Kartul	1–2	1–2	
Puu- ja köögiviljad, marjad	**6–8**	**7–10**	
Köögiviljad	3–5	4–7	30
Puuviljad, marjad	2–3	3	50
Piim ja piimatooted	**2–3**	**3**	110
Kala, linnuliha, muna, liha ja nendest valmistatud tooted	**3–4**	**3–4**	80
Linnuliha, liha, rupskid	1–2	1–2	
Kala	1–2	1–2	
Muna	½	½	
Lisatavad toidurasvad, pähklid, seemned, õliviljad	**6–7**	**9**	
Seemned, pähklid	1–2	2–3	60
Teised lisatavad toidurasvad	5	6–7	50
Suhkur, magusad ja soolased näksid	**kuni 4**	**kuni 4**	40

Soovituslikud portsjonid on antud tavaliselt vahemikuna. Kui valida ühest põhitoidugrupist maksimaalne portsjonite arv, siis mõne teise sarnase põhitoidugrupi puhul tuleks valida minimaalne portsjonite arv. Nii ei lähe energiakogus ja toitainete tasakaal paigast ära. **Kui ühel nädalal kasutad mõne toidugrupi puhul suurimat võimalikku ja teise toidugrupi puhul vähimat võimalikku portsjonite arvu, siis järgmisel nädalal võiks valida täpselt vastupidi.**

**keskmine päevane energiavajadus*

Asendada võid näiteks:

- ***teraviljatooteid puu- ja köögiviljadega***
- ***piima ja piimatooteid kala, linnuliha, muna või lihaga ja vastupidi***